

ARÁNDANOS REBANADOS Y SECOS

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

Los **arándanos secos** endulzados se procesan a partir de arándanos enteros y frescos de clasificación *USDA Grade No. 1*. Se les rocía una solución de azúcar para equilibrar la acidez y darles una textura adecuada y agradable al paladar. También se les rocía aceite para evitar que se peguen.

Presentación/Rendimiento

Los arándanos secos vienen en bolsas de 30 onzas. Cada bolsa rinde 28 porciones de ¼ taza cada una.

Conservación

- Almacene los envases sin abrir en un lugar fresco (que no supere los 65 °F) y seco alejado del piso. Se conservarán por más tiempo si los guarda a menos de 45 °F.
- Para conservar la mejor calidad del producto, los arándanos secos que sobren deben consumirse dentro de los 12 meses de haberse abierto la bolsa si se guardan a menos de 65 °F; 18 meses si guardan a menos de 45 °F. La mejor forma de conservarlos es en un ambiente de poca humedad, por lo que el refrigerador es una opción excelente.

Usos y sugerencias

- Los arándanos secos son un bocadillo rápido y sencillo y pueden comerse directamente de su envase.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Brindan un componente sabroso a mezclas de nueces, panes dulces, panecillos, postres, salsas, salsa mexicana y ensaladas.
- Agregue arándanos secos a cereales fríos o cocidos. También se pueden cocinar en el cereal mismo.
- Los arándanos secos brindan un componente delicioso a las ensaladas de pollo o de pavo.

Información de nutrición

- Los **arándanos secos** no contienen grasa, colesterol ni sodio.
- ¼ taza de arándanos secos equivale a ½ porción del **GRUPO DE FRUTAS** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición	
Porción ¼ taza (30 g) de arándanos secos	
Cantidad por porción	
Calorías	97
Cal. de grasa	0
% Valor diario*	
Grasa total	0 g 0%
Grasa saturada	0 g 0%
Colesterol	0 mg 0%
Sodio	0 mg 0%
Carbohidratos totales	24 g 8%
Fibra dietética	1 g 4%
Azúcares	23 g
Proteína	0 g
Vitamina A	0%
Calcio	0%
Vitamina C	0%
Hierro	1%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Barras de granola con arándanos

½ taza de miel de abeja
2 cdas. + 2 cdtas. de azúcar morena
1 cda. + 1 cda. de aceite
1½ tazas de avena
1¼ tazas de cereal de arroz inflado
1¼ tazas de arándanos secos

Receta cortesía de Ocean Spray Test Kitchen

1. En una olla pequeña, combine la miel con el azúcar morena y el aceite. Caliente a fuego lento hasta que los ingredientes se hayan mezclado bien.
2. Mezcle la avena con el cereal de arroz y los arándanos. Añada el preparado de miel y revuelva hasta que esté bien mezclado.
3. Ejerciendo presión con la mano, coloque en un molde para hornear de 8 x 8 pulg.
4. Lleve a horno de 350 °F por 15 minutos; vuelva a oprimir firmemente con la mano. Hornee durante 5 minutos más.
5. Deje enfriar por completo. Refrigere al menos una hora para que sea más fácil de cortar. Corte en **24 barras** de 4 x 6 pulg.

Información de nutrición para cada porción de barras de avena con arándanos:

Calorías	79	Colesterol	0 mg	Azúcar	12 g	Calcio	4 mg
Calorías de grasa	9	Sodio	11 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.3 mg
Grasa total	1.0 g	Carbohidratos totales	16 g	Vitamina A	19 RE		
Grasa saturada	0.1 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Ensalada de col carmesí

1 cabeza (1 libra con 8 onzas) de col roja en tiras finas
½ cebolla roja en lascas finas
¼ cebolla en lascas finas
4 cdas. de aceite
2 cdas. de vinagre
2 cdas. de azúcar
½ cda. de sal
¼ cda. de pimienta negra
1½ tazas de arándanos secos
1½ tazas de cerezas secas

Receta cortesía de Ocean Spray Cranberries, Inc.

1. Combine la col con las cebollas en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite con el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta para preparar el aliño.
3. Vierta el aliño sobre la mezcla de col; incorpore los arándanos.
4. Deje encurtir por una hora en el refrigerador.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de ensalada de col carmesí:

Calorías	231	Colesterol	0 mg	Azúcar	34 g	Calcio	62 mg
Calorías de grasa	84	Sodio	206 mg	Proteína	1 g	Hierro	0.8 mg
Grasa total	9.4 g	Carbohidratos totales	36 g	Vitamina A	4 RE		
Grasa saturada	1.6 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	65 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.